ELKE KATSCHMAREK

Gesund genießen bei Nahrungsmittelallergien

Preiswerte Rezepte für Kinder und Erwachsene

schlütersche

Wichtige Regeln für Lebensmittelallergiker

Diagnose: Nahrungsmittelallergie. Wenn bei Erwachsenen oder Kindern eine Allergie gegen bestimmte Nahrungsmittel festgestellt wird, muss die Ernährung von heute auf morgen umgestellt werden. Darauf müssen Sie ab sofort achten:

- Schränken Sie den Verzehr des auslösenden Allergens soweit wie erforderlich ein und meiden Sie Speisen mit unbekannter Zusammensetzung. Lassen Sie sich unter Umständen von einer spezialisierten Ernährungsfachkraft beraten.
- Lesen Sie die Zutatenliste von verpackten Lebensmitteln aufmerksam. Insbesondere Milch- und Sojaeiweiß sind in vielen verarbeiteten Lebensmitteln zu finden.
- Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Bäcker und Metzger gezielt nach den Zutaten seiner Produkte.
- Bereiten Sie Ihre Speisen am besten selbst aus frischen Zutaten zu. So können Sie sichergehen, dass Sie sich allergenfrei ernähren.
- Achten Sie trotz Ihrer Lebensmittelallergie auf eine abwechslungsreiche und vollwertige Ernährung.
- In Medikamenten können ebenfalls Allergene stecken. Lesen Sie die Zusammensetzung des Medikaments im Beipackzettel genau.

Rezeptübersicht

Hier können Sie auf einen Blick sehen, welche Rezepte für Sie geeignet sind. Und denken Sie daran, dass sich auch die anderen Rezepte oft ganz leicht für Ihre individuellen Bedürfnisse abwandeln lassen. Sämtliche Rezepte sind eifrei.

	REZEPT	MILCH-FREI	SOJA-FREI	GLUTEN-FREI
Salate	Chinakohl-Grapefruit-Salat → S. 52	x	x	x
	Reissalat mit Schinken → S. 53	x	x	x
	Kichererbsensalat → S. 54	x	x	x
	Marinierte Champignons → S. 56	x	x	x
	Rote-Bete-Salat → S. 58	x	x	x
	Rucolasalat mit Schafskäse → S. 50		x	x
Suppen/ -einlagen	Brätklößchen → S. 62	x	x	
	Fleischbrühe → S. 60	x	x	x
	Gemüsesuppe → S. 60	x	x	x
	Geröstete Dinkelgrießsuppe → S. 64	x	x	
	Hühnersuppe → S. 64	x	x	x
	Kräutersuppe mit Spinat → S. 68	x		x
	Pfannkuchensuppe → S. 66	x	x	
	Reissuppe mit Sojaklößchen → S. 69	x		
Haupt-gerichte	Bruschetta → S. 72		x	
	Couscous → S. 70	x		
	Feta-Spieße → S. 73	x	x	
	Seezunge mit grünem Spargel → S. 74	x	x	
	Fischstäbchen im Kartoffelmantel → S. 76	x	x	
	Fleischküchle → S. 79	x	x	
	Gemüsenudeln mit Schafskäse → S. 78	x	x	
	Grünkernklöße mit Paprikasauce → S. 81	x	x	
	Herzoginkartoffeln → S. 80	x	x	
	Kartoffelauflauf mit Speck → S. 82	x	x	
	Kichererbsenplätzchen mit Gurke → S. 84	x	x	x
	Krautwickel → S. 86	x	x	
	Panierte Schnitzel → S. 87	x	x	
	Pfannkuchen → S. 82	x		
	Pizza mit Paprikasauce → S. 90	x	x	

	REZEPT	MILCH-FREI	SOJA-FREI	GLUTEN-FREI
Haupt-gerichte	Räuberhackbraten → S. 92	x	x	
	Rinderrouladen → S. 94	x	x	x
	Zucchini-Auflauf → S. 95	x		
Süß-speisen	Mangoschnitzel → S. 96	x		
	Obst im Rumbad → S. 102	x	x	x
	Erdbeer-Orangen-Kaltschalte → S. 98	x	x	x
	Rote Grütze → S. 100	x		x
Gebäck	Englische Kekse → S. 107	x		
	Amerikaner → S. 106	x		
	Feine Waffeln → S. 114	x		
	Heidelbeertorte → S. 108	x		
	Joghurttorte → S. 110	x		
	Kirschnudeln → S. 115	x		
	Kirsch-Schokoladen-Muffins → S. 112			
	Kirschstreuselkuchen → S. 104	x		
	Mandarinen-Orangen-Torte → S. 116	x		
	Grundrezept für Mürbteig → S. 117	x		
	Vanillekipferl → S. 122	x	x	
	Pina-Colada-Muffins → S. 119	x		
	Zuckerbrezeln → S. 118	x		
	Windbeutel → S. 120	x		
	Sesamplätzchen → S. 114	x	x	
Brot	Dinkel-Zwiebel-Brot → S. 126	x	x	
	Kamut-Dinkel-Brot → S. 128	x	x	
	Kürbiskernbrot → S. 124	x	x	
	Rosinenbrötchen → S. 129	x		
	Sprudelbrötchen → S. 127	x	x	
	Würziges Landbrot → S. 130	x	x	

ELKE KATSCHMAREK

Gesund leben mit Nahrungsmittel-allergien

Preiswerte Rezepte für Kinder und Erwachsene

schlütersche

4 **VORWORT**

9 **NAHRUNGSMITTELALLERGIEN – WICHTIG ZU WISSEN**

10 Die echte Nahrungsmittelallergie
12 Atopie – das erhöhte Allergierisiko
16 Kann einer Nahrungsmittelallergie vorgebeugt werden?
17 **Nachweisverfahren – Erkrankungen ausschließen**
17 Anamnese
17 Haut- und Bluttests
21 Der Provokationstest
21 Auslassdiäten

26 **LEBEN MIT NAHRUNGSMITTELALLERGIEN**

29 **Die häufigsten Auslöser einer Nahrungsmittelallergie**
30 Wichtig: Die Allergenkennzeichnung
33 **Alternative Lebensmittel bei den häufigsten Nahrungsmittelallergien**
33 Kuhmilch
38 Hühnereier
40 Äpfel und anderes Obst
42 Nüsse
43 Gewürze und Kräuter
44 Weizen und andere Getreidesorten
45 **Übersicht: Nahrungsmittelalternativen**

49 **LECKERE REZEPTE FÜR KINDER UND ERWACHSENE**
50 Salate
60 Suppen und Suppeneinlagen
70 Hauptgerichte
96 Süßspeisen
104 Gebäck
124 Brot

132 **ANHANG**
132 Wichtige Adressen
134 Register

Dieses Buch widme ich meinen Töchtern Isabel und Amelie. Ihr seid das Beste, was mir je passieren konnte. Ich danke meinem Mann Christoph und meinen Eltern für ihre Unterstützung und Geduld.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Durch uns hindurch, als Atemluft, Wasser, Nahrung. Unser Organismus nimmt sich aus diesem Strom, was er zu seiner Erhaltung und seinen Lebensleistungen braucht. Reicht die Fähigkeit unseres Organismus, Schädliches zu neutralisieren, nicht aus und wird die giftige Last zu groß, dann kommt das innere Gleichgewicht ins Wanken und bricht schließlich zusammen: Krankheit ist das äußere Zeichen, wenn der innere Kampf ums Gleichgewicht der Lebensfunktion verloren geht."

Dies sind die ersten Zeilen aus dem Buch „Zeitkrankheit Nahrungsmittelallergien" von Anne Calatin, das mich sehr zum Nachdenken gebracht hat, als ich es zu Beginn der Erkrankung meiner Tochter Amelie gelesen habe.

Amelie reagierte eines Tages allergisch auf alle Produkte aus Milchsäure bzw. Milchzucker. Kaum gegessen, bekam sie am ganzen Körper kleine Pusteln, die Haut schwoll an und sie litt an unerträglichem Juckreiz. Zudem litt sie seit ihrem ersten Geburtstag an einem kleinen Ekzem, das sich zuerst am Handrücken, später dann auch im Gesicht bildete, das ihr jedoch keine Schmerzen verursachte und nur selten bzw. bei Kälte juckte.

Da ich mich schon seit mehreren Jahren mit Homöopathie beschäftige und sie auch in unserem Familienalltag einsetze, war es für mich selbstverständlich, meine Tochter von einem homöopathischen Arzt behandeln zu lassen. In Dr. med. Jenö Ebert, dessen Vorträge ich schon mehrfach besucht hatte, fand ich einen helfenden Engel. Nach einigen Untersuchungen erfuhr ich die schreckliche Wahrheit: Amelie war allergisch auf Weizen, Tomaten, Äpfel, Milch, Kartoffeln, Eigelb und Eiweiß.

Diese Tatsache warf mich als gelernte Diätassistentin völlig aus der Bahn. Während meiner Ausbildung hatte ich zwar selbstverständlich gelernt, für Allergiker Speisepläne zusammenzustellen. Wenn man aber auf einmal persönlich betroffen ist, und nicht nur für eine Woche, sondern für 365 Tage eine Alternative finden muss, sieht die Sache anders aus – es fing gleich damit an, dass ich kurz vor Ostern meiner Tochter klarmachte, dass sie dieses Jahr auf ihren Schokohasen verzichten musste.

Der Befund krempelte von heute auf morgen unser Leben um. Die ersten Einkäufe waren für mich sehr schwierig, denn auf einmal waren die meisten Fertigprodukte tabu. Ich benötigte unheimlich viel Zeit, um bei jedem einzelnen Produkt die Zutaten zu studieren, nur um dann festzustellen, dass immer gerade diejenigen Allergene enthalten waren, die wir von nun an weglassen mussten. Erst langsam hatte ich mir eine Liste an Lebensmitteln zusammengestellt, die wir bedenkenlos zu uns nehmen konnten und die auch unser Haushaltsbudget nicht sprengte.

Elke Katschmarek
Staatlich geprüfte Diätassistentin

▶▶

„Ich stellte mir eine Liste an Lebensmitteln zusammen, die wir bedenkenlos zu uns nehmen konnten und die auch unser Haushaltsbudget nicht sprengte.“

Durch diese strenge Diät sowie eine Bioresonanztherapie konnten wir bei unserer Tochter nach nur wenigen Wochen eine Besserung des Hautbildes und der Allergie feststellen. Zusätzlich unterzog sich Amelie einer Darmsanierung im Zusammenhang mit ihrer Neurodermitis. Vertreter der Darmsanierung gehen davon aus, dass bei Neurodermitis-Patienten der Stoffwechsel gestört ist, verursacht durch schädliche Pilze, die vermehrt im Darm auftreten. Dadurch kann der Darm nicht richtig arbeiten, und es entsteht eine Stoffwechselstörung: Durch den Darm werden dann Giftstoffe aufgenommen, die zu einer Veränderung des Hautbildes führen.

Außerdem gaben wir Amelie täglich eine Kapsel Nachtkerzenöl, die die Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit der Haut verbesserte sowie ihre trockene und juckende Haut beruhigte. Gewonnen wird das Öl aus dem Samen der Nachtkerze, das eine große Menge an Gamma-Linolensäure enthält. Diese kann wiederum über eine Zwischenstufe Prostaglandin E1 bilden, einen wichtigen Entzündungshemmer. Weil Neurodermitiker aufgrund eines Enzymdefekts keine Gamma-Linolensäure bilden können, ist es möglich, über eine regelmäßige Einnahme von Nachtkerzenöl diesen Mangel zu umgehen und die Hautentzündung lindern.

Nach dem Abschluss der Bioresonanztherapie fingen wir mit einer Rotationsdiät an. Amelie freute sich jeden Tag darauf, wieder eines der Lebensmittel zu sich zu nehmen, auf die sie die letzten drei Monate hatte verzichten müssen. Besonders groß war ihre Freude, wieder Milch und Milchprodukte essen zu dürfen. Die Rotationsdiät hielten wir ein ganzes Jahr durch, bevor wir im

Großen und Ganzen wieder anfingen, „normal“ zu essen. Bis heute verzehren wir die Lebensmittel, auf die Amelie damals allergisch reagierte, nur alle paar Tage – meist alle vier Tage.

Abschließend bleibt zu sagen, dass es ein sehr anstrengendes Jahr war, das die ganze Familie an ihre Grenzen gebracht hat. Ich bin aber sehr froh, dass die Allergien nun beseitigt sind und die Neurodermitis fast abgeheilt ist, ohne dass wir Amelie je mit Kortison behandeln mussten.

Lassen auch Sie sich nicht entmutigen und versuchen Sie, Alternativen zu finden – denn auch Menschen mit Nahrungsmittelallergien können das Essen genießen! Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, welche Möglichkeiten es für Sie gibt, und probieren Sie aus, was Ihnen guttut.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, beim Kochen und vor allem beim Essen!

Ihre
Elke Katschmarek
Staatlich geprüfte Diätassistentin

NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIEN – WICHTIG ZU WISSEN

Nahrungsmittelallergien gehören zu den häufigsten allergischen Erkrankungen im Kindesalter. Aber auch bei Erwachsenen gewinnen sie an Bedeutung: Immer mehr Pollenallergiker vertragen aufgrund von Kreuzreaktionen viele Lebensmittel nicht mehr. Die Nahrungsmittelallergie ist eine besondere Form der Nahrungsmittelunverträglichkeit und bedeutet eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe in der Nahrung.

Die echte Nahrungsmittelallergie

Bei einer echten Nahrungsmittelallergie ist das Immunsystem beteiligt: Der Kontakt mit dem Auslöser hat den Körper – irrtümlich – sensibilisiert und Antikörper bilden lassen. Kommt es zu einem erneuten Kontakt mit dem Nahrungsmittel, werden die Beschwerden sofort ausgelöst. Typischerweise reichen schon kleine Mengen aus, um die Symptome immer wieder hervorzurufen.

!

Die Beschwerden der Nahrungsmittelallergiker können sehr vielfältig sein.

Die Beschwerden, die Nahrungsmittelallergiker haben können, sind sehr vielfältig und reichen von Hautquaddeln und Hautrötung über Schnupfen, Atemnot, Erbrechen und Durchfall, Kopfschmerzen bis hin zu schweren Kreislaufbeschwerden und einem lebensbedrohlichen allergischen Schock.

Nahrungsmittelallergien machen sich oft schon in den ersten Lebensmonaten und -jahren bemerkbar. Werden der Darm und das Immunsystem von kleinen Kindern relativ früh mit fremden Eiweißen konfrontiert, kann sich bei erblich vorbelasteten Kin-

Nahrungsmittelallergien machen sich oft schon in den ersten Lebensmonaten bemerkbar.

dern eine Allergie entwickeln. „Das noch unreife Immunsystem ist gerade dabei zu lernen, welche Eiweiße zum eigenen Körper gehören und welche schädlich sind und abgewehrt werden müssen. Kommen in diesem Prozess zu früh große Eiweißmoleküle ins Spiel, stuft der kindliche Darm die Proteine fälschlicherweise als gefährlich ein und entwickelt dagegen eventuell IgE-Antikörper“, erklärt der Allergologe Thomas Werfel aus Hannover.

Antikörper sind Eiweiße und die Antwort des Immunsystems auf das Eindringen von Erregern wie Bakterien, Viren oder Pilzen in unseren Organismus. Durch Antikörperbildung kann sich der Organismus gegen eindringende körperfremde Erreger schützen.
Wurden vom gesunden Menschen einmal Antikörper gegen ein Antigen gebildet, so verläuft die Immunabwehr bei späterer Konfrontation mit dem gleichen Antigen rascher, weil der Organismus auf bereits gebildete Antikörper zurückgreifen kann. Man spricht dabei vom immunologischen Gedächtnis.
Im Zusammenhang mit Allergien kommt besonders den Antikörpern vom Typ Immunglobulin E (IgE) eine wichtige Rolle zu. Sie vermitteln die allergische Sofortreaktion, zu der die Allergien gegen Pollen, Milben, Tierhaare, Schimmelpilze, Nahrungsmittel, Insektengifte und manche Arzneimittel gehören.

Bei Erwachsenen sind es vor allem die Heuschnupfengeplagten, die auch auf Nahrungsmittel reagieren: Sie vertragen dann keine Nahrungsmittel mit ähnlichen Strukturen wie die Pollen. Dazu zählen vier bis fünf Prozent der Erwachsenen. Bei einer solchen Kreuzallergie reagiert der Patient auf mehrere Stoffe allergisch (auch Gruppenallergie genannt): Das Immunsystem bildet gegen ein bestimmtes Allergen Antikörper, und diese attackieren auch solche Stoffe, die diesem Allergen ähnlich sind. Beispielsweise reagieren Menschen mit einer Birkenpollen-Allergie oft auch auf Haselnuss, Äpfel, Kirschen, Kiwi, Kartoffeln, Pfirsiche, Nektari-

!

Heuschnupfenallergiker reagieren oft auch auf Nahrungsmittel.

nen, Sellerie und Karotten allergisch. Eine solche Kreuzreaktion heißt auch pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie.

Atopie – das erhöhte Allergierisiko

Verwechseln Sie die Nahrungsmittelallergie nicht mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie beispielsweise der Milchzucker- oder der Fruktose-Unverträglichkeit. Diese Reaktionen zählen zu den allergieähnlichen Erkrankungen, auch Pseudoallergien genannt. Die echten Nahrungsmittelallergien sind an die sogenannte Atopie gekoppelt, auch „Allergie vom Soforttyp" genannt. Das bedeutet, die Betroffenen reagieren überempfindlich auf den Kontakt mit eigentlich harmlosen Substanzen aus der Umwelt. Sie besitzen also ein höheres Risiko, eine Allergie zu entwickeln. Jeder Dritte aus der Bevölkerung ist Atopiker und erblich vorbelastet, denn er hat eine krankhaft erhöhte Neigung, IgE-Antikörper zu bilden.

Gewöhnlich werden bei den Atopien nur Heuschnupfen, Asthma und Neurodermitis genannt, die Nahrungsmittelallergien aber oft vergessen. Diese treten zwar in sehr unterschiedlichen Erscheinungsbildern auf, gehören jedoch auch zu den atopischen Erkrankungen.

!

Eine Nahrungsmittelallergie äußert sich am häufigsten durch Hautquaddeln, heftigen Juckreiz oder eine plötzlich auftretende Hautrötung.

Symptome und Beschwerden

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich auf vielfältige Art äußern. Am häufigsten zeigt sie sich an der Haut oder den Schleimhäuten durch Hautquaddeln (Urtikaria, Nesselsucht), heftigen Juckreiz oder eine plötzlich auftretende Hautrötung. Auch die Atemwege sind gelegentlich betroffen, von Schnupfen bis hin zu Asthma. Oft sind gleichzeitig mehrere Organsysteme betroffen, so können Patienten unter Erbrechen mit gleichzeitiger Kreislaufreaktion wie Schwindel oder Kollaps leiden, oder das Erbrechen ist mit Hautquaddeln kombiniert. Typisch ist auch eine Kombination aus Atemnot oder asthmatischen Beschwerden und Hautquaddeln.